Martes 27 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14 915 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

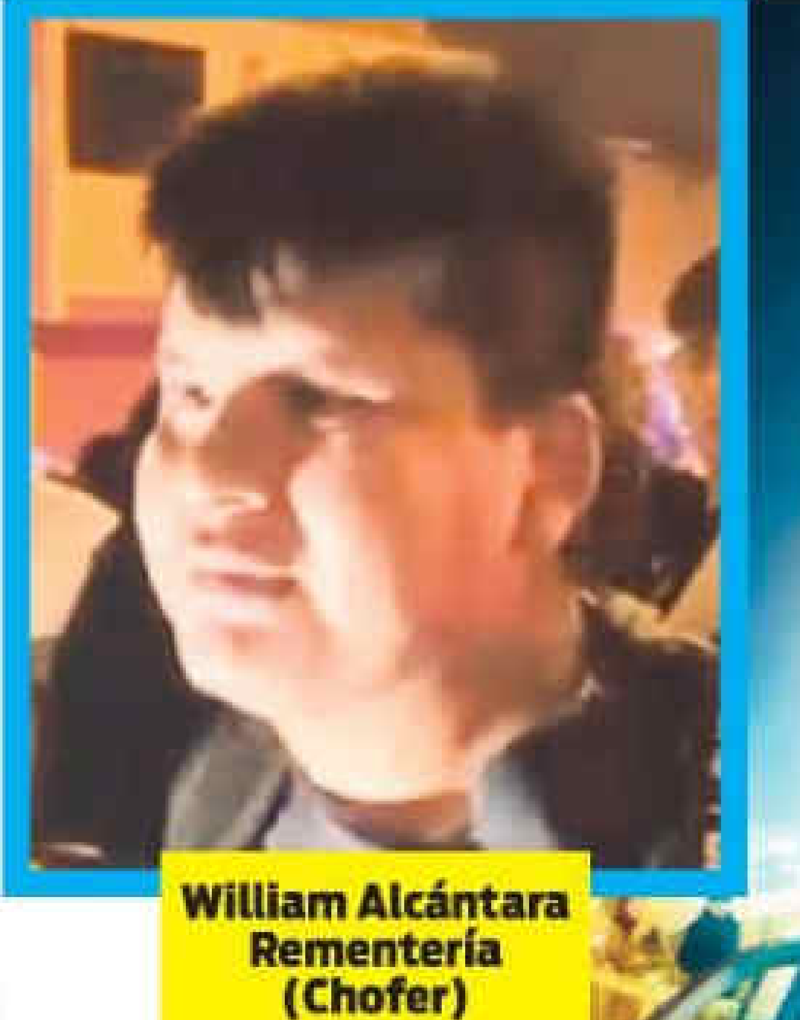
el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

PÁGINA 2


Renzo Jaime Apontes Espinoza (Víctima)


William Alcántara Rementería (Chofer)

EN SU CAMIONETA MATÓ A MUCHACHO DE 21 AÑOS QUE SE DESPLAZABA EN BICICLETA

BORRACHO ARROLLA A JOVEN EMPRENDEDOR

- Conductor intentó huir, pero fue retenido por vecinos en Comas.
- Otros testigos y el parte policial confirman que estaba ebrio.
- Víctima vendía zapatillas para ayudar a su mamá.

EL MÁS CORRUPTO



- Encuesta señala a Fuerza Popular de Keiko como el peor partido del país. PÁG. 4

QUIERE UN HIJO



- Xiomy Kanashiro dice que Farfán será el papá de su primer retoño. PÁG. 8

CHOFER ESTABA EBRIO CUANDO APARECIÓ MANEJANDO CAMIONETA EN COMAS

Conductor mata a joven de 21 años


CHOCÓ CONTRA OTRO AUTO QUE SE ESTABA DETENIDO POR LA LUZ ROJA DEL SEMÁFORO.

✚ Embistió a toda velocidad a estudiante que estaba en bicicleta y quiso huir, pero fue retenido por testigos.
✚ Víctima tenía negocio de zapatillas para ayudar a su mamá.

Omar Chira

Un trágico accidente de tránsito acabó con la vida de Renzo Jaime Apontes Espinoza, un joven emprendedor de 21 años que se desplazaba en motocicleta por la avenida Universitaria, en Comas.

La víctima fue arrollada por una camioneta blanca conducida por William Alcántara Rementería, quien, según testigos y en el parte policial, se encontraba en estado de ebriedad.

El impacto fue tan brutal que el estudiante, quien tenía una negocio de zapatillas para ayudar a su mamá, fue arrastrado varios metros y lamentablemnte falleció en el acto. Tras el atropello, la camioneta chocó contra otro vehículo detenido en el semáforo rojo.

Las cámaras de seguridad captaron el momento exacto del accidente, en el que se evidencia la alta velocidad y la imprudencia del conductor.

Asimismo, testigos comentaron que el responsable intentó huir del lugar, pero fue retenido por otros transeúntes hasta la llegada de la Policía.


LA VÍCTIMA FUE IDENTIFICADA COMO RENZO JAIME APONTES ESPINOSA.


EL CONDUCTOR WILLIAM ALCÁNTARA.

"Estaba ebrio. Se quiso escapar, pero la gente lo agarró", declaró un vecino. William Alcántara fue trasladado a la comisaría de Santa Isabel, donde permanece detenido mientras se realizan las diligencias del caso.

VECINOS EXIGEN JUSTICIA

Por su parte, los vecinos exigen medidas inmediatas para evitar nuevas tragedias en ese tramo de la avenida Universitaria, donde ya se han registrado otros siniestros fatales.

Incluso, solicitaron la instalación de rompemuelles y mayor presencia policial para controlar el exceso de velocidad.

"No puede ser que alguien que maneja ebrio se lleve una vida y quiera fugarse", expresó un allegado. El caso ya es investigado por el delito de homicidio culposo, y las autoridades determinarán las responsabilidades en los próximos días", sostuvo la familia de Renzo Apontes.

LE EXIGEN CUPO DE 10 MIL SOLES

Atacan a familia

ELVIS CAIRO


FAMILIA TIENE U N NEGOCIO DE VENTA DE GAS EN LOS OLIVOS.

Una familia dedicada al negocio del abastecimiento de gas se ha convertido en víctima de la inseguridad ciudadana, luego que presuntos extorsionadores detonaran un explosivo en la ventana de su vivienda, ubicada en el distrito de Los Olivos.

En las imágenes registradas por Panamericana Televisión, se puede observar el daño ocasionado a la fachada del inmueble tras la detonación, cuyo impacto llegó incluso hasta el interior de la sala, donde la pared se vio afectada por las esquirlas.

"(Nos dejaron) un explosivo y balas en un sobre. El mensaje decía que les demos 10 mil soles para poder seguir trabajando en el local que tenemos. El segundo ataque fue que nos pusieron un detonante en la ventana, lo cual ocasionó daños materiales", dijo un familiar a Panamericana (O.L.).

EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

Hallan cadáver de hombre


LA POLICÍA TAMBIÉN CONFIRMÓ QUE HAY UNA PERSONA DETENIDA.

La Policía Nacional halló el cadáver de un hombre en medio de dos viviendas ubicadas en el asentamiento humano José Carlos Mariátegui, en el distrito de San Juan de Lurigancho.

El cuerpo de esta persona responde al nombre de José Luis Rodríguez Romero (33), un músico de la Municipalidad de Lurigancho Chosica que estaba reportado como desaparecido desde el último viernes 24 de mayo.

la Policía Nacional también confirmó que hay una persona detenida por este caso. (O.L)

el Popular
Martes 27 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.915
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

EN EL PRIMER INCIDENTE, A UN BUS SE LE VACIARON LOS FRENOS

Más de 25 heridos dejaron dos accidentes en Pasamayo

✚ En el segundo, una mototaxi se despistó y comprometió a cuatro carros.


VARIOS DE LOS HERIDOS SE ENCUENTRAN EN ESTADO GRAVE.

Más de 25 personas resultaron heridas la noche del domingo en dos accidentes de tránsito registrados en los kilómetros 48 y 49 de la variante de Pasamayo, en el distrito de Ancón.

El primer accidente ocurrió en el kilómetro 48 + 900 de la Panamericana Norte, donde un bus de transporte de la empresa Caminos del Inca, que venía desde Áncash con destino a Lima, chocó con dos camionetas.

El información de la Policía Nacional da cuenta de que al vehículo se le habrían vaciado los frenos y su conductor, en un intento por mantener el control de la unidad, terminó impactando con otros vehículos.

Producto de este accidente, al menos 25 personas resultaron heridas y fueron trasladadas a los hospitales de Chancay, Puente Piedra y de Collique. Desde este último centro médico informaron que uno de los pasajeros, de aproximadamente 40 años, se encuentra en estado crítico.

Hasta el lugar llegaron representantes de la empresa Caminos del Inca, para evaluar los daños, mientras que agentes de la Policía de Carreteras de Santa Rosa custodian el lugar y hay también una grúa retirando el vehículo.



Mucho tráfico

Cabo precisar que ambos accidentes vehiculares generaron una gran congestión vehicular en la zona y ya son investigados por las autoridades para esclarecer los hechos.

HUBO OTRO ACCIDENTE

Minutos después, en el kilómetro 49, una mototaxi se despistó y provocó una colisión múltiple, en la que también se vieron perjudicados otros cuatro vehículos. Al menos tres personas resultaron heridas de gravedad y fueron llevadas a hospitales de la zona (O.L.).


TESTIGO PRESENCIÓ ACCIDENTE.

TESTIGO DE ACCIDENTE DE AERONAVE

“Solo quedó el rastro”

Tras cinco días de haberse registrado el accidente de la aeronave de la Fuerza Aérea del Perú (FAP) en Paracas, que hasta el momento no puede darse con el paradero de la alférez Ashley Vargas Mendoza, habló un testigo que presenció los minutos previos a la colisión. “Estábamos haciendo una caminata y pasa la avioneta botando humo negro. Nosotros perdemos la vista por el piñón (del cerro) y no la volvimos a ver y cuando subimos a mirar, ya no había nada. Solamente quedó el rastro del humo”, señaló.

El testigo que observó los últimos minutos de Ashley Vargas Mendoza mencionó que durante el accidente pudo observar dos avionetas, una naranja y otra verde, sobrevolando la zona, pero terminó retirándose. (O.L.)

EN CORTO



DETONAN UN EXPLOSIVO EN PASTELERÍA

Delincuentes detonaron un artefacto explosivo en La Casa del Chantilly, ubicado en la avenida Los Pinos, Independencia. El incidente causó daños significativos en la infraestructura de la pastelería. Según testigos, la explosión destruyó la puerta de metal y las rejas del local, además de quebrar una columna de aproximadamente 1 metro de largo. Afortunadamente no se reportaron heridos.



TRAS 17 DÍAS HALLAN A JOVEN CON ESQUIZOFRENIA

Luego de 17 días sin saber su ubicación, la madre de Saulo, un joven con esquizofrenia reveló que pudieron encontrar a su pariente, quien, de acuerdo a las primeras investigaciones, los médicos del Hospital Noguchi lo llevaron de retorno a su vivienda, pero con una dirección equivocada. “Le han trasquilado el cabello, le han piqueteado la cabeza”, señaló con tristeza. (O.L.)


EL VEHÍCULO USADO POR DELINCUENTES TIENE UNA PLACA CLONADA.

CLONARON SU MOTO Y LO AMENAZAN

Acusan a joven de los robos en motocicleta


VIENE RECIBIENDO AMENAZAS.

Los recientes asaltos registrados en Lima, cometidos por un sujeto a bordo de una motocicleta con chaleco reflectante, ha dado un giro tras revelarse que la placa del vehículo fue clonada.

Aldo Salas, quien aparecía como el propietario original en registros públicos, denunció que recibe insultos y amenazas en redes sociales.

“El marco negro de la placa usada en el asalto y la diferencia de modelo indican que es una clonación. La moto que yo vendí es una 401, mientras que la usada por los delincuentes parece ser una 250”, reveló a Panamericana.

Pese a que no tiene vínculo con los robos, Salas ha recibido mensajes amenazantes, incluso con la difusión de su número de DNI, teléfono e incluso datos familiares.

“Han compartido mi información personal y hasta un árbol genealógico. Esto me ha indignado profundamente”, acotó Salas. (O.L.)

SI CUBREN SUS PLACAS CON MOCHILAS

Multas para moteros


MOTOCICLISTAS ESTÁN ADVERTIDOS.

La Policía de Tránsito comenzó a sancionar a motociclistas que cubran la placa visible en sus chalecos con mochilas o cajas de delivery, informó Manuel Vidarte, director de Tránsito, Transporte y Seguridad Vial de la Policía Nacional.

Con respecto a la visibilidad de la placa en los chalecos, los conductores que no permitan su correcta visibilidad serán sancionados con una multa de S/428 y se les quitará 20 puntos en el récord del conductor, así como la retención del vehículo.

Vidarte señaló que al conductor que se le vea con una mochila o caja de delivery cubriendo la placa del chaleco será intervenido y sancionado conforme a la norma. (O.L.)

PARTIDO DE KEIKO FUJIMORI ES SEÑALADO POR GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN EN ENCUESTA

FP es la bancada más corrupta

✚ Perú Libre de Cerrón y Alianza para el progreso de Acuña también son considerados entre los peores.



FOTO: MARCO COTRINA

MAYORÍA DE ENCUESTADOS ACUSA AL PARTIDO QUE FUNDO SU PADRE DE SER EL MÁS CORRUPTO DEL PAÍS.

Mientras Keiko Fujimori celebraba a lo grande sus 50 años, más de un tercio de la población considera que la bancada de su partido Fuerza Popular es la agrupación más ineficiente y corrupta, según la última encuesta de la Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI).

El estudio de CPI arroja que el 37,8% de los encuestados a nivel nacional consideran que el fujimorismo es el peor partido en la actualidad. Le siguen Perú Libre de Vladimir Cerrón con 17,9% y Alianza para el Progreso de César Acuña con 12%.

Justamente los tres cuestionados partidos políticos son señalados por gran parte de la población como aliados de la presidenta Dina Boluarte, por tal motivo su aprobación estará por los suelos. De acuerdo con la encuesta, la jefa de Estado solo goza de 2,4% de aprobación, mientras que un enorme 95,9 la rechaza.

Según la lista de partidos más ineficientes y corruptas, ocupa el cuarto lugar Acción Popular con 2,6% y la bancada de Dina Boluarte con 0,8%. No se precisa qué congresistas conformarían esta última.

Continúan la lista Renovación Popular, Somos Perú y el Partido Morado con porcentajes que no superan el 1%. Sin embargo, se debe hacer la mención de que un poderoso 21,3% de los encuestados sostiene que "todos los partidos/bancadas son corruptos".

NO, PERO... SÍ

Cabe mencionar que Keiko Fujimori cumplió años el fin de semana, en un evento inspirado en El valor de la verdad, en el que respondió preguntas sobre su vida personal y trayectoria, pero evitó confirmar si postulará a la Presidencia en las elecciones de 2026, cuando todos saben que sí lo hará .

"Tengo unos meses más para pensar", indicó.

"He hecho varias reflexiones hacia dónde debemos ir. Estamos rodeados de dirigentes y lo que he aprendido es que uno debe construir, las cosas no suceden de casualidad. El próximo año tenemos un reto muy grande para el Perú y la democracia", concluyó la hija del dictador.

No quería ser política

Keiko Fujimori aseguró que no pensaba incursionar en la política, ella es administradora de empresas de profesión, pero fue su padre Alberto Fujimori quien le pidió que lo acompañe como primera dama, ahí inició su incursión en el medio donde nunca ha ganado las veces que postuló.



CASI NADIE TIENE FE EN LA PRESIDENTA BOLUARTE.

ES LA MAYOR CIFRA DE RECHAZO DE UN PRESIDENTE

95 % de la población desaprueba a Dina

Los peruanos no la quieren. En la última encuesta CPI, la población cuestiona la gestión de la presidenta de la república, Dina Boluarte, aquien le coloca un 95.9 % de desaprobación y solo 2.4 % de aprobación, lo cual representa la mayor cifra de rechazo en el Perú para un jefe de Estado.

Al respecto, Omar Castro, gerente general de CPI, en diálogo con nuestro medio, explicó qué habría detrás de ese alto porcentaje de desaprobación a la mandataria, el cual, según dijo, ha ido profundizándose en los últimos meses. "En la encuesta se está confirmando una tendencia a una desaprobación de la población, es resultado de la gestión de la presidenta", dijo el funcionario de CPI.

YARROW ACUSA A GOBIERNO DE DINA

Dejó pasar el plazo



FOTO: CARLOS FELIX

ACUSA AL GOBIERNO POR NO CERRAR LOS PENALES EN LOS QUE NO PUDO RESOLVER EL HACINAMIENTO.

La congresista Norma Yarrow, de Renovación Popular, denunció que el Gobierno no cumplió con el plazo de cinco años establecido por el Tribunal Constitucional (TC) para resolver el problema de hacinamiento en las cárceles del país. La legisladora indicó que de seis penales que deberían cerrar para dejar de recibir internos, solo el de Miguel Castro Castro está en proceso de hacerlo. "Hoy (ayer) se cumplen los cinco años que el TC dio como plazo al Estado para que solucione el hacinamiento en las cárceles ¿Este gobierno cumplió? No. De los seis penales que se deben cerrar para que no reciban más internos sólo el Castro Castro lo hace ¿El TC dará una prórroga? Esperemos que no y se identifiquen a los responsables", escribió Yarrow.

FOTO: DIFUSIÓN

DOROTEO HABRÍA AGREDIDO A SU PADRE EN PRESENCIA DE SU MADRE ENFERMA.



CONGRESISTA RAÚL DOROTEO ES DENUNCIADO

Papá lo acusa de pegarle

El congresista Raúl Felipe Doroteo Carbajo fue acusado por su propio padre de 80 años, de haberlo golpeado físicamente delante de su madre, que ahora mismo se encuentra agonizando en un hospital de Pisco, producto de una grave condición médica que le ha quitado la posibilidad de ver y hablar. La denuncia fue realizada por Raúl Doroteo Neyra, padre del parlamentario, quien indicó que fue agredido el pasado 15 de mayo en el tercer piso del Hospital San Juan de Dios de Pisco, donde la madre del parlamentario, María Melva, sigue en estado crítico por una enfermedad degenerativa. "La agresión ocurrió estando su madre ahí tendida, con su vida pendiente de un hilo, porque ya tiene su cuarto derrame; uno más es fatal", indicó Raúl Doroteo.

NAVE QUE VENÍA DE PANAMÁ PUDO OCASIONAR TRAGEDIA EN PISTA CERRADA

Dos aviones casi chocan con 600 pasajeros a bordo

✚ Minutos antes otro aparato ya había aterrizado en el nuevo Jorge Chávez.



EL NUEVO AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ ESTÁ EN FASE DE PRUEBA, POR TANTO HAY MAYOR RIESGO DE ACCIDENTES.

La vida de 600 personas estuvieron en riesgo luego que dos aviones casi chocan en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. La intervención oportuna de la torre de control y el protocolo de seguridad evitó el desastre.

Esto ocurrió la tarde del último viernes, cuando el avión procedente de Panamá, en su descenso hacia la pista 16 Izquierda del terminal aéreo peruano, tuvo que aumentar la potencia de los motores y realizar una maniobra de ascenso para evitar un aterrizaje en la pista incorrecta. La aeronave debía aterrizar en la pista 16 Derecha, que estaba operativa, pero el piloto se dirigió accidentalmente a la pista cerrada.

La Corporación Peruana de Aeropuertos y Aviación Comercial (Corpac), la entidad encargada de la gestión del tránsito aéreo, confirmó mediante un comunicado que ya se inició una investigación para esclarecer las causas del error y garantizar que este tipo de situaciones no se repitan.



Avión ya había aterrizado

En ese momento, un avión de KLM había aterrizado poco antes en la pista 16 Derecha y estaba cruzando la pista 16 Izquierda para dirigirse al terminal antiguo.

TENDRÁ PATIO DE COMIDAS Y ZONA DE JUEGOS

Mega proyecto en playa



ESTARÁ EN PLAYA DE CHORRILLOS.

La municipalidad de Chorrillos anunció un mega proyecto de 5 mil metros cuadrados que se levantará luego de la demolición en la Playa Pescadores, la cual desalojó de ambulantes la semana pasada. El nuevo proyecto, denominado Patio de Comidas y Zonas Recreativas-Playa Pescadores', busca transformar la playa en un lugar más seguro y atractivo para los visitantes. Con la obra se espera que no solo mejore la calidad de la zona, sino que también impulse el turismo en el balneario chorrillano.

Esta área ocupará aproximadamente 5.000 m² y estará destinado a comerciantes gastronómicos. El espacio contará con vistas al mar, acceso directo desde el malecón, convirtiéndose en un gran atractivo para los visitantes.

EN CORTO

OBTEN LICENCIA DE CONDUCIR DE FORMA RÁPIDA

El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) está facilitando la obtención de la licencia de conducir electrónica. Los ciudadanos pueden acceder a este documento de forma rápida y segura, siempre que cumplan con los requisitos establecidos. El brevete electrónico es un archivo en formato PDF con firma digital y código QR, que tiene la misma validez legal que la licencia física. Puede guardarse en un celular, tableta o computadora, e incluso imprimirse si se desea. Es válido en todo el territorio nacional.

VENDEDORES DE DESAYUNOS PREOCUPADOS

Subirán precios de avena, emoliente y quinua



DICEN QUE NO PUEDEN HACER NADA ANTE NUEVOS PRECIOS DE INGREDIENTES.

Los desayunos subirán de precio, luego que vendedores de diversas parte de la ciudad reportaron que los insumos para la preparación de bebidas calientes se incrementó en sus precios.

Los comerciantes señalan que el costo de la linaza, uno de los ingredientes del emoliente, actualmente está costando S/12 el kilo, cuando antes era de S/ 9. Lo mismo sucede con otros insumos para la preparación de desayunos, como la avena y la quinua. "La bolsa de avena, de 10 kilos, estaba en S/ 35 y ahora en S/ 40. La bolsa de quinua, de 10 kilos está S/55, la maca igual, antes la comprábamos a S/ 4.50, hoy esta S/6.50", dijo un comerciante. De seguir en alza los insumos, subirán el precio de las bebidas calientes.

OCURRIÓ EN PUERTO VARAS, AL SUR DE SANTIAGOI DE CHILE

Un tornado provoca daños en 250 casas y deja ocho heridos

✚ Varias personas se quedaron sin vivienda y más de 12 mil no tienen luz.

SANTIAGO DE CHILE. Un tornado dejó ocho personas heridas y provocó daños en al menos 250 viviendas en Puerto Varas, una ciudad al sur de Chile, informaron las autoridades sureñas.

Este hecho de la naturaleza ocurrió la tarde-noche del domingo y el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) informó que seis personas fueron llevadas a albergues debido a la destrucción de sus casas y que más de 12.500 personas se encuentran sin luz por el tornado.



DEBIDO A LA GRAVEDAD DEL FENÓMENO SE SUSPENDIÓ CLASES EN LOS COLEGIOS.

"Los lesionados fueron derivados a un centro asistencial local, mientras que los albergados se encuentran en el gimnasio de la comuna", ha apuntado el Senapred en su último reporte. La institución declaró alerta roja y suspendió las clases ayer en toda la ciudad, ubicada en la región de Los Lagos, a 1.000 kilómetros al sur de la capital del país.

EN CORTO

REPUNTAN CASOS DE CORONAVIRUS EN LA INDIA

NUEVA DELHI. La India emitió ayer alertas a varios hospitales del país en un nuevo repunte de más de 1.000 casos de coronavirus a nivel nacional, 752 de ellos registrados en la última semana, instando a una preparación hospitalaria ante una posible nueva ola en las principales ciudades del país, según fuentes oficiales. "Tenemos información detallada sobre los casos de Covid-19. Nuestros hospitales cuentan con todas las instalaciones necesarias. También hemos emitido un aviso", dijo la jefa de Gobierno de Delhi.

MACRON ASEGURA QUE ESTABAN BROMEANDO

Niega que su esposa le haya pegado en avión



INCIDENTE OCURRIÓ EN VIETNAM.

HANÓI. El presidente francés, Emmanuel Macron, negó ayer haberse peleado con su esposa luego que se publicó imágenes que se hicieron virales, donde se aprecia a la primera dama dándole un manotazo a su llegada a Vietnam, al inicio de una gira por el Sudeste Asiático. En las imágenes se ve el momento en el que se abre la puerta del avión. Detrás se nota a Macron hablando con su esposa, Brigitte, a quien solo se le ven los brazos, cuando de repente ella golpea el rostro del presidente con ambas manos. "Con mi esposa estábamos bromeando, como lo hacemos a menudo", explicó el jefe de Estado francés, que pidió "calma a todo el mundo" sobre la interpretación de estas imágenes.

MÓNICA SÁNCHEZ

CONFIRMAN LLEGADA DE 'CHARITO' A LATINA

✚ Actriz será protagonista de nueva producción.


INSTAGRAM

¡Una nueva aventura! Mónica Sánchez sorprendió a todos con su inesperada salida de Al fondo hay sitio por temas personales. Sin embargo, Erick Elera quien interpreta a Joel en la ficción, sorprendió al confirmar que la conocida actriz formará parte oficialmente del Latina.

"¿La 'Charo'? Me he enterado y creo que ya se sabe... mi madre se ha ido a otro canal. Yo le deseo todo lo mejor", expresó el también cantante durante una transmisión en vivo en sus redes sociales. Incluso, Elera no dudó en asegurar que Sánchez competirá en su nuevo proyecto en el mismo horario de la teleserie de América Televisión. "Bienvenida la competencia, eso es hermoso. Mónica Sánchez ya es de Latina", insistió el 'Niño Pez'.

Cabe señalar que Mónica Sánchez se suma a Magdyel Ugaz y Mayra Goñi en esta nueva producción que prepara Efraín Aguilar. (O.L.)

DUCELIA ECHEVARRÍA

ATACADA POR KORINA

✚ Dice que venezolana la agredió en programa.


INSTAGRAM

ADMITE QUE PROVOCÓ A MODELO.

La exchica reality Ducelia Echevarría sorprendió a todos con sus confesiones en el programa El valor de la verdad. La ahora empresaria reveló que fue agredida físicamente por Korina Rivadeneira durante su paso por Combate.

"Lo que sucedió es que fue provocado por mí misma, y lo otro es que ella me jaló el pelo. La provoqué demasiado. La provoqué, la saqué de quicio y le dije 'lárgate a tu país', y eso fue algo feo mío. Empezó a gritarme, no me acuerdo qué me dijo, pero lo que me acuerdo fue que me jaló el cabello", comentó. (O.L.)

XIOMY KANASHIRO

QUIERE TENER UN HIJO CON FARFÁN

✚ Bailarina sorprendió al revelar que sueña que Jefferson sea el padre de su primer retoño. ✚ No hace caso a indirectas de Yahaira hacia la 'Foquita'.

Omar Lozano

INSTAGRAM

¡Sueña con ser madre! La modelo Xiomy Kanashiro vive su mejor momento en lo personal con el exfutbolista Jefferson Farfán, tras la oficialización de su romance hace algunos meses.

Incluso, la actriz cómica se animó a decir que le encantaría que el ahora youtuber sea el padre de su primer hijo, pero aclaró que, por el momento, no es prioridad, aunque no descartó tener un bebé con el ex futbolista.

"Yo creo que sí (que sea el padre de su primer hijo), no estaría con una persona si es que no voy a hacer una familia más adelante, pero ahorita no es prioridad", manifestó al programa América Hoy.

No obstante, la popular 'Chinita' dijo que por el momento no tienen planes de matrimonio, aunque no descartó que haya anillo de compromiso más adelante.

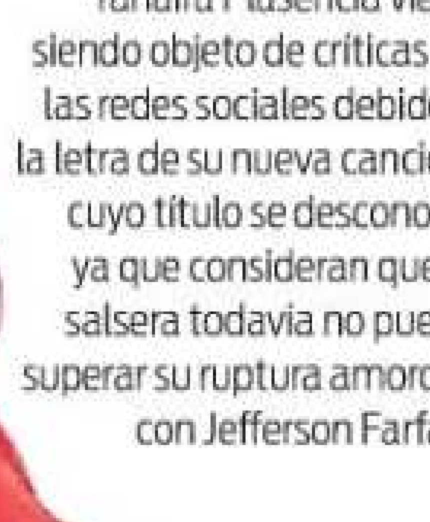
"Creo que paso a pasito, ahorita estamos muy bien. ¿Todavía falta la roca? No, eso es más adelante, ahorita creo que estamos en una relación muy bonita, muy sana, mucha comunicación y la cuidamos mucho también, es lo más importante", acotó.

IGNORA A YAHAIRA

Además, la cumbiambera evitó polemizar con las indirectas que le hace Yahaira Plasencia a su expareja, Jefferson Farfán.

A mí no me afecta en nada, la verdad, yo estoy trabajando en lo mío, deberías preguntarle a él si es que le afecta. Ni lo hablamos, no pasa por nuestra mente nada de eso, ¿no? Pero deseamos bendiciones para todos mientras estén trabajando", respondió a un periodista.


La critica
por cancio


Yahaira Plasencia vie
siendo objeto de críticas
las redes sociales debid
la letra de su nueva canci
cuyo título se descono
ya que consideran que
salsera todavia no pue
superar su ruptura amor
con Jefferson Farf

DRA. FIT

"SOÑABA CON TENER UNA HIJA"

✚ Deportista contó en el podcast Mamá 24/7 que anhelaba una mujercita.

¡Se quedó con las ganas! María Elena Leiva, conocida como la Dra. Fit, se confesó con Karla Tarazona en el podcast Mamá 24/7, que se emite todos los miércoles en las redes sociales de el Popular.

La deportista habló de su sueño de poder convertirse en madre de una niña. Sin embargo, la vida dio un giro en su historia y solo pudo ser madre de un hijo que tuvo a los 21 años. Tra 21 años, él le dio la bendición de ser abuela de dos niñas.

"Yo no he tenido una pareja con lo que haya podido formalizar algo. Sí tuve enamorados, a mí me han pedido la mano tres veces. (...) Cuando estaba con un brasileño y yo tenía el anillo en la mano, pensaba me gustaría tener una hija, tener una mujercita. (...) No sé qué pasó y terminamos", expresó.

CERRÓ LA FÁBRICA

Tras el fin de esa segunda relación seria, la Dra Fit volvió a darse una oportunidad en el amor, pero las cosas no resultaron como esperaba en un principio.

"De ahí tuve otro novio, pero yo ya tenía 33 años y no estaba pensando mucho en niños y se me pasó el tren. Ahora tengo 47, ya no podría tener niños", sostuvo (Omar Lozano).



DEPORTISTA QUERIA TENER UNA MUJERCITA, PERO AL FINAL NO PUDO.

DANIELITO VENEGAS

LA ROMPE EN RADIO

El compositor chalaco Danielito Venegas, junto a su compañero José Márquez, se ha convertido con su música en una vitrina de muchos artistas nacionales e internacionales.

El artista lleva su mejor momento a través de entrevistas y difusión de su música en su programa radial en los 91.1 FM, de lunes a viernes, de 10 a 11 de la noche.

"Ya han desfilado grandes figuras de la música como la Dimensión Latina, Hildemaro, Manuel Guerra, también Camaguey, Antonio Cartagena, entre otros. Agradecemos a todos nuestros seguidores por su preferencia", dijo.

Además, Danielito Venegas contó que en junio viajará con su compañero musical José Márquez, a México, representando al programa en el reconocido salón La Maraca. (O.L.)

LISTA DE IBÁÑEZ DE LA SELECCIÓN LLEGÓ CON NOVEDADES

Inga, sí; Cueva y Valera, no

- No se olvidó de Guerrero, Lapadula y Carrillo.
- Ayer entrenaron cuatro convocados.

Perú no dejará margen a la especulación cuando visite en junio a Colombia en Barranquilla, en su propósito de sumar de a tres puntos para intentar meterse en la zona de repechaje del Mundial de 2026, advirtió ayer el técnico Óscar Ibáñez.

"Nosotros no estamos en una situación donde se puede ir a especular ante Colombia. Vamos a preparar todo para contrarrestar sus fortalezas y aprovechar las nuestras por la necesidad que tenemos de ir a buscar los puntos", dijo el DT en rueda de prensa en Lima.

Perú visitará a Colombia el 6 de junio en el Estadio Metropolitano Roberto Meléndez de Barranquilla y recibirá a Ecuador cuatro días después en el Estadio Nacional de Lima.

"Urge resultados. Sabemos que necesitamos sumar en cada fecha para acercarnos a los que están arriba" en zona de repesca, aseguró Ibáñez.

LA LISTA

En cuanto a la lista de convocados que anunció el domingo en la noche, como era de esperarse, trajo algunas novedades. No están los nombres de dos que para muchos eran fijos, pero que para otro sector, deben hacer mucho más para volver a ponerse la Blanquirroja.

Se trata de Christian Cueva, de Cienciano, y Alex Valera, de la 'U', quienes si bien es cierto han ganado notoriedad en sus equipos, en opinión del entrenador de la Selección todavía no han hecho los méritos suficientes para que los incluya en su lista.

Eso sí, la lista trajo un nombre nuevo en la Blaquirroja. Se trata de César Inga, de la 'U', que viene destacando con su equipo en la Liga 1 y la Copa Libertadores. Del resto de nombres, la mayoría tiene experiencia, como Guerrero, Lapadula, Advíncula, Gallese Reyna, Flores, Zambrano, Carrillo, por citar algunos, pero también hay quienes repiten convocatoria y aún no han debutado, como Cabrera y Enríquez, a quienes Ibáñez podría darles la alternativa contra Colombia y Ecuador si fuera necesario.

El equipo ya arrancó sus trabajos extraoficialmente, ayer, pues cuatro convocados entrenaron en la Videna.

LA LISTA

Arqueros
- Pedro Gallese (Orlando City)
- Carlos Cáceda (Melgar)
- Diego Enríquez (Cristal)

Defensas
- Carlos Zambrano (Alianza)
- Miguel Trauco (Alianza)
- Renzo Garcés (Alianza)
- Oliver Sonne (Burnley)
- Luis Abram (Atlanta United)
- César Inga ('U')
- Luis Advíncula (Boca Juniors)
- Marcos López (Copenhague)

Volantes
- Pedro Aquino (Santos Laguna)
- Erick Noriega (Alianza)
- Piero Quispe (Pumas)
- Sergio Peña (PAOK)
- Renato Tapia (Leganés)
- André Carrillo (Corinthians)
- Edison Flores ('U')

Delanteros
- Paolo Guerrero (Alianza)
- Kevin Quevedo (Alianza)
- Gianluca Lapadula (Spezia)
- Bryan Reyna (Belgrano)
- Andy Polo ('U')
- Kenji Cabrera (Melgar)



Alianza depende de 2 resultados



ASUNCIÓN. Alianza Lima tiene hoy un partido clave de visita contra Libertad por el grupo D de la Copa Libertadores. El choque se juega en el estadio La Huerta, a partir de las 17:00 horas (de Perú).

El equipo íntimo ya ha perdido toda opción de avanzar a la segunda fase del torneo, puesto que el propio Libertad y Sao Paulo ya se han asegurado el segundo y primer lugar respectivamente. Sin embargo, puede alcanzar un premio consuelo, que si termina tercero, sacará cita para el Play Off con un tercero de la Copa Sudamericana. Es decir, hoy tiene que ganar y quedar tercero, entonces avanzaría a los octavos de final de este mismo torneo. Pero hay algo más, solo podrá ser tercero precisamente, si el otro comprometido en el caso, Talleres, que tiene también 4 puntos, pierde con Sao Paulo y termina último del grupo D.

La 'U' se quedará esta noche con una Copa



BUENOS AIRES. Quince años han pasado desde que en 2010, la 'U' clasificó por última vez a la segunda fase de la Copa Libertadores. Hoy tiene la chance de romper esa mala racha cuando enfrente a River Plate en el estado Monumental de la capital argentina, desde la 19:30 horas (de Perú). Hay que aclarar que por su puntaje, segundo del grupo B, ya aseguró el Play Off para la Copa Sudamericana en caso de perder con el Millonario y terminar tercero. Pero su objetivo en permanecer segundo, cosa que le haría avanzar de fase directamente. Eso depende también de que Independiente del Valle, que tiene dos puntos menos que la 'U' (5 a 7), no debe ganar hoy mismo a Barcelona de Ecuador. En ese caso, el equipo ecuatoriano haría menos puntos que los cremas y dejaría que estos avancen en la Copa Libertadores. Si es todo lo contrario, la 'U' se quedaría nomás con la Sudamericana.

DT ASUMIÓ SELECCIÓN DE BRASIL

Ancelotti borra a Neymar

En su primera lista sí confirmó a Casemiro, Vinicius y Raphinha.



ANCELOTTI TIENE COMO OBJETIVO GANAR CON EL SCRATCH EL MUNDIAL 2026.

RÍO DE JANEIRO. El italiano Carlo Ancelotti asumió ayer como técnico de Brasil y dejó fuera a Neymar para los primeros partidos en junio contra Ecuador y Paraguay, con los que anhela empezar el camino hacia el hexacampeonato mundial. Ancelotti, de 65 años y primer extranjero en seis décadas en dirigir la Canarinha, llega para cambiarle la cara a un equipo nacional con escasos éxitos deportivos en los últimos años y desconectado de sus hinchas. En medio de una gran expectativa en Brasil, el hasta ahora entrenador del Real Madrid fue presentado en un gran hotel de Río de Janeiro, con 250 periodistas acreditados. "Es un gran orgullo comandar a la mejor selección del mundo, tengo por delante un gran trabajo y mucha ilusión de que Brasil vuelva a ser campeón", dijo "Carletto". "El único objetivo es ganar el Mundial" de 2026, lo que supondría el sexto para Brasil, dijo. Ancelotti anunció además el regreso del excapitán Casemiro a la Seleção, que también contará con las estrellas Vinícius Jr y Raphinha.


REEMPLAZA A CARLO ANCELOTTI.

XAVI ALONSO NUEVO DT DE REAL MADRID

En la Casa Blanca

MADRID. Xabi Alonso, nuevo entrenador del Real Madrid desde ayer, cree firmemente que el equipo blanco volverá a "conseguir cosas importantes", señaló en su conferencia de prensa de presentación. "Tenemos la convicción de que podemos conseguir cosas importantes, dignas del Real Madrid y de estas Copas de Europa", afirmó Alonso tras firmar en el contrato que lo vinculará al club como técnico los próximos tres años. Antes, el presidente Florentino Pérez alabó su figura: "Es uno de los mejores del mundo y que representa a la perfección lo que es el Real Madrid, porque ya sabe lo que supone este escudo y esta camiseta". El primer reto de Xabi Alonso será el nuevo Mundial de Clubes (14 junio-13 julio) en EE.UU.



Melgar tiene dura prueba

RÍO DE JANEIRO. El FBC Melgar peruano se juega hoy su futuro en la Copa Sudamericana cuando visite a Vasco da Gama por el grupo G, a las 17:00 horas (de Perú). El cuadro rojinegro es segundo con 7 puntos y necesita ganar o empatar con Vasco, que tiene 5, para mantenerse vivo y avanzar para jugar el Play Off.



Con Isco pero sin Rodri

MADRID. El seleccionador de España, Luis de la Fuente, llamó ayer a Isco Alarcón para la fase final de la Nations League, convocatoria en la que no está el último Balón de Oro, Rodri, que reapareció recientemente tras una grave lesión de rodilla. La Roja disputará en Stuttgart el partido de semifinales contra Francia el 5 de junio..


CENAIDA URIBE SIN DECIRLO MANDÓ UN MENSAJE A EX COMPAÑERA.

URIBE POR EL TÍTULO DE ALIANZA

El cambio dio resultados

Aún se escucha el eco de los festejos de Alianza Lima por el bicampeonato en la Liga Peruana de Vóley ante Regatas Lima, al tiempo que la jefa de equipo, Cenaida Uribe se felicitó de haber sabido elegir a Facundo Morando en lugar de Pablo Milagres en pleno campeonato, con lo cual el sexteto blanquiazul dio vuelta a su suerte y terminó dando la vuelta olímpica. "Facundo me dice 'no tienen nada que envidiar a un equipo europeo, tienen todo'", comenzó diciendo la ex voleibolista sin ocultar su satisfacción. "Me dijo 'algo importante que yo veo, es que tú has jugado vóley, nunca me ha tocado un directivo que haya jugado y que entienda los momentos de los jugadoras'", añadió. En ese momento, Cenaida Uribe recordó sin nombrar a una de sus ex compañeras en la selección peruana, diciendo"a mí nunca me vas a ver, después de perder un partido, ir a put... mis jugadoras, no se me ocurre", por sus problemas en una selección.

LA MAGIA DE LA COCINA LLEGA GRACIAS A LAS NUEVAS RECETAS DE TU DIARIO EL POPULAR.

El arte de preparar un auténtico suspiro a la limeña desde casa

¡Oportunidad única! Consigue esta receta en la entrega del diario de mañana y sorprende a tu familia con nuevos sabores culinarios.

Alannis Castañeda Saavedra.

Crea los mejores platillos de fondo y deliciosos postres con el nuevo coleccionable de El Popular: Cocina como un gran chef. Descubre las mejores recetas con tips de preparación y secretos de la cocina peruana que te convertirán en el chef de tu hogar. Cada entrega es una invitación a explorar sabores tradicionales y modernos, con instrucciones claras y accesibles para todos.

DELICIAS TRADICIONALES

El suspiro a la limeña es uno de los postres más tradicionales y sabrosos del Perú. Nació en Lima en el siglo XIX y su nombre se debe a lo suave y dulce que es, como un 'suspiro'. Se prepara con una base de manjar blanco, y se cubre con una crema de chantillí. Es un postre muy cremoso y dulce, ideal para disfrutar después del almuerzo. Se sirve en copas pequeñas y es perfecto para compartir en reuniones familiares. A todos los que lo prueban, les encanta. ¿Y tú, te animas a realizarlo desde casa?

BATIR LAS CLARAS CON EL ALMÍBAR HASTA QUE SE HAYAN ENFRIADO POR COMPLETO.





En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



El sistema reproductor

Sus funciones

EL DATO
La menstruación promedio dura, alrededor de 5 días, durante los cuales se pierde entre 30 y 80 ml de sangre. Pero esto puede variar significativamente de una mujer a otra.

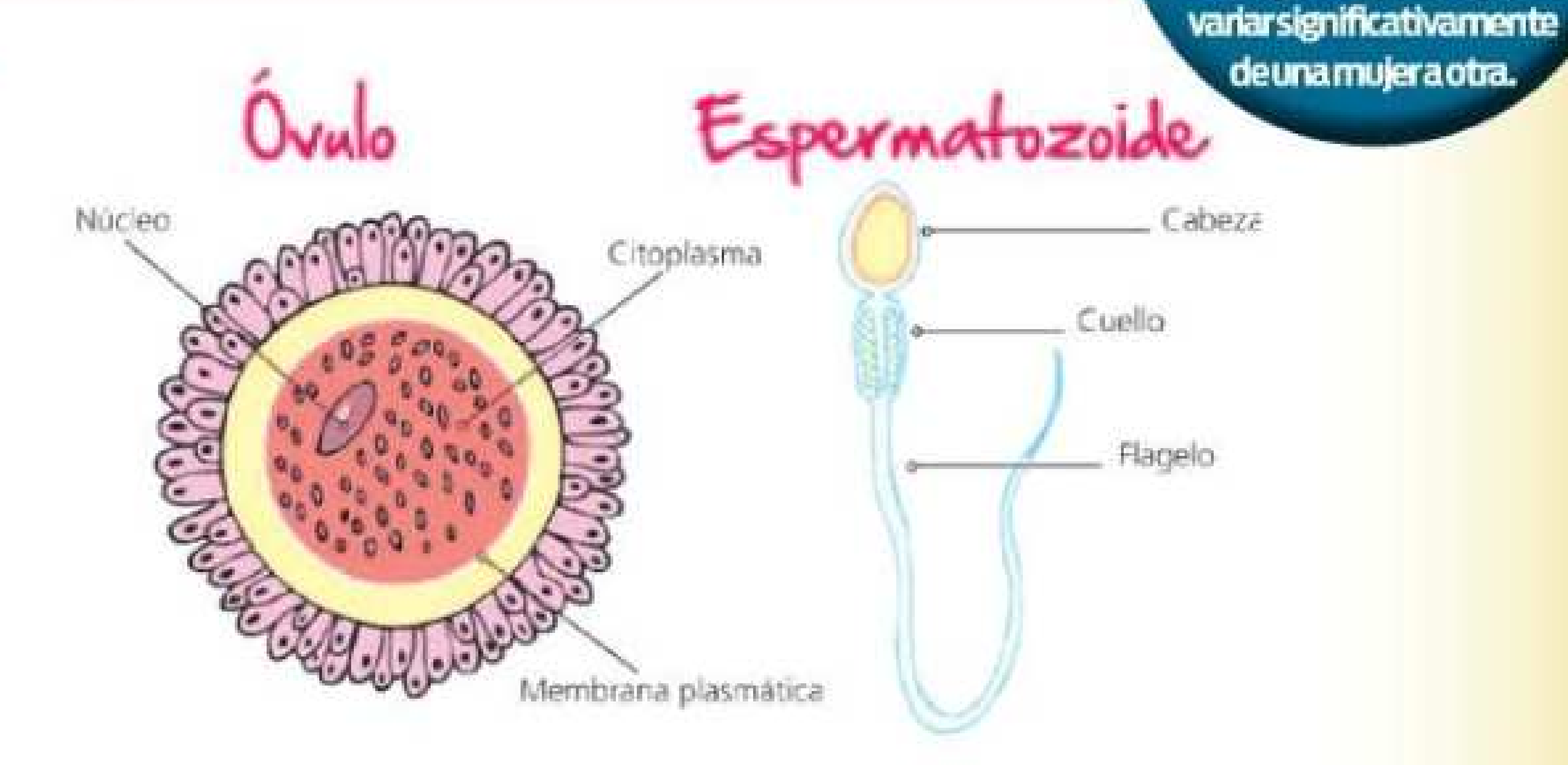
Los sistemas reproductores femenino y masculino cumplen diferentes funciones en nuestro organismo.

En el caso de las mujeres, su sistema reproductor tiene como funciones:

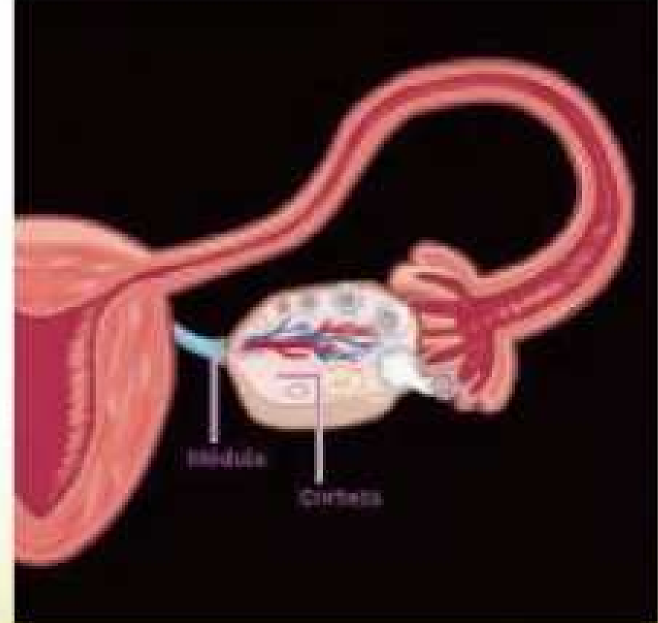
- Producción de óvulos.
- Fertilización del óvulo por el espermatozoide.
- Desarrollo y transporte del embrión.
- Mantenimiento del embarazo.
- Parto y lactancia.

En el caso de los hombres, su sistema reproductor tiene como funciones:

- Producción y maduración de espermatozoides.
- Transporte de espermatozoides hacia el tracto reproductivo femenino.
- Producción de fluidos que componen el semen y que proporcionan nutrientes y protección a los espermatozoides.
- Realizar la eyaculación.







Datos curiosos de nuestros sistemas reproductores

- Los ovarios de una mujer contienen aproximadamente 1 a 2 millones de óvulos al nacer, pero solo alrededor de 300 a 400 llegarán a la madurez durante la vida fértil de una mujer.
- Los testículos se encuentran fuera del cuerpo en el escroto para mantener una temperatura adecuada para la producción de espermatozoides, que es ligeramente más baja que la temperatura corporal normal.

A tener cuidado
Si tienes algún problema en los riñones o sigues una dieta baja en potasio, consumir agua de pepino a diario podría generar un desequilibrio.



El dato
El agua de flor de Jamaica puede contribuir a reducir la presión arterial.

Lo bueno de
Almendras Tienen un alto contenido de vitamina E que ayuda a mejorar la memoria.

TEN EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES PARA PROTEGER A TUS HIJOS

Alimentos importantes en la dieta infantil

✚ Es importante que los niños aprendan a tener una buena alimentación desde los primeros años.

Zoraida Peña H.

La alimentación de los pequeños es fundamental para su desarrollo y crecimiento. Por ello, saber qué incluir en su dieta diaria es importante. Aquí te decimos que alimentos nunca deben faltar.

-La fruta entera es una fuente importante de vitaminas y carotenos, minerales (potasio y selenio) y fibra, además de agua y azúcares. Se deben consumir de 3 a 5 piezas al día.

- Las verduras y hortalizas son una fuente importante de vitaminas (A, C, K), minerales, fibra, folato y antioxidantes. Se recomienda consumirlas diariamente y de preferencia en crudo, solas o en ensalada.

- Los lácteos como la leche, yogur, quesos, etc. son una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y principalmente de calcio.

- Las carnes contienen una gran cantidad de nutrientes necesarios como las proteínas, vitamina B12 y minerales como hierro, potasio, fósforo y cinc.

- Los pescados y mariscos son una fuente de proteínas, vitamina D y yodo, y muy ricos en ácidos grasos Omega 3, destacando los azules (sardina, salmón, caballa, bonito, etc.).



LOS HUEVOS, LOS CEREALES, LOS FRUTOS SECOS Y LAS SEMILLAS, TAMPOCO DEBEN FALTAR.





Comer bien

Lic. Verena Haro (*)

MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONSECUENCIAS

Los malos hábitos alimenticios, se pueden adquirir desde niños, pero también se adquieren conforme el ser humano vaya tomando autonomía de su ser o dependiendo del estilo de vida que tenga.

Son distintas las consecuencias que se podrían tener por los malos hábitos alimenticios, como, por ejemplo, el aumento de peso, desórdenes alimenticios, anemia, mal humor, gastritis, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Generalmente, son los universitarios quienes sufren más con ello, ya que no tienen un horario establecido de estudios y por ende el tiempo limitado para comer o por la publicidad invasiva sobre productos chatarras.

* Nutricionista
IG: @verenaharonutricionista

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Trigo guisado con carne saltada

INGREDIENTES

- 1 1/2 tzas. de trigo pelado.
- 4 filetes de carne de res.
- 2 1/2 de ajo molido.
- Media cebolla.
- 1/2 cdta de palillo.
- 1 pan chapla.
- 1/3 tza. de leche.
- 4 tajadas de queso fresco.
- 1 tomate pequeño.
- 1 cda. de ají colorado.
- 1 cda. de ají amarillo.
- 1 cda. de vinagre y de sillao, y jugo de un limón.
- Sal, pimienta, comino, orégan y perejil al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar el trigo remojado la noche anterior, mientras hacer el aderezo friendo la cebolla en cuadritos con el ajo, el ají amarillo, sal, pimienta, comino y orégano. Verter el aderezo en el trigo, añadir el pan chapla remojado en la leche, el queso fresco desmenuzado, mezclar, rectificar la sal y dejar cocinar a fuego medio 10 minutos más. Mientras, sazonar los filetes de carne con ajo, ají colorado, sal y pimienta, freír, adicionar la cebolla y el tomate en gajos, mezclar y por último, agregar el vinagre, sillao y jugo de limón. Mezcar bien y leugo servir con el guiso de trigo.

Secreto del Chef
Puedes cambiar la carne de res por carne de pollo o carne de chancho.

TIPS

1 FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Estos alimentos ayudan a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos y son una fuente de vitaminas, con efectos antioxidantes. Desarrollan el cerebro, apoyan la salud cardiovascular, y proporcionan energía. Además, tienen un alto contenido energético.



2 LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR HUEVOS

Los huevos son una gran fuente de proteínas de calidad elevada, vitaminas (A, D, y B12) y minerales como fósforo y selenio. El consumo de huevo es fundamental en las etapas de crecimiento, lactancia y embarazo. La ingesta recomendada es de 3 a 4 huevos a la semana. No deben faltar en la dieta infantil.



3 EL CHOCOLATE Y LOS PEQUEÑOS

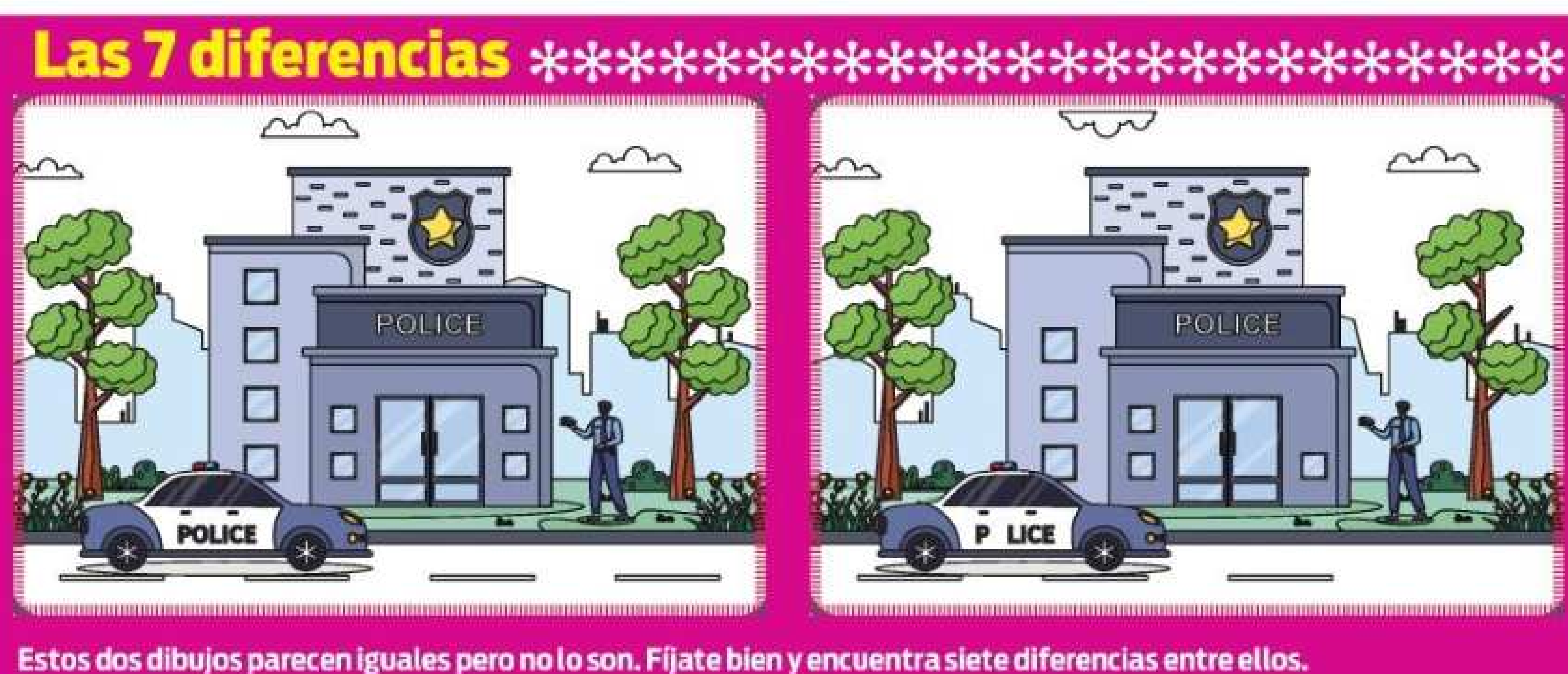
Si están pensando en darle a probar por primera vez un chocolate a los pequeños de casa, opta por los que tienen mayor porcentaje de cacao y menos cantidad de azúcares añadidos. Será más beneficioso aún escoger el que como primer ingrediente lleve el cacao, el segundo la manteca y en tercer lugar el azúcar.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

No permitas que te cambie
No permitas que el amor cambie la clase de víbora venenosa que eres.

acertijo

Probabilidad
En una bolsa hay 5 rojos, 3 verdes y 2 azules. ¿Probabilidad de sacar uno verde?

Sudoku

		3			5	9		2
		8		3				
6	1			2	8		7	4
	9	1		8			4	
	7			1		5		
8			5	7		2	9	
				4			3	6
2	3	6			1			7
4				5	6			9

¿Quién lo dijo?



"El temor es la madre de la moralidad."



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

					T	U	L	I	O		F			
				R	A	S	A		E	L	E			
					E		P	O	L	O				
				E	L	B	O	R	O	Z				
				L	I	A	N	A		A	Y			
	A	R	I		C	H	O	L	O		D	E		A
	C	A	N	O						B	N		A	N
A	C	O	P	E						E	A	O	C	A
N	E		O	L	D					R		K	E	N
I	L	O	R	A	C					N	I	A	R	
	N	I	C	O	L	A		M	O	A	O	P	O	R
			E	L	B	A	D	I	X	O	N	I		U
			L		L	A	R	E	A	L				
			L	E	U		I	S	L	A				
			A	M	S	I	N	A						
				S	A	S	K	I	A					

J	N	O	B	H	F	T	G	I	C	C	U	L	W	X	A	M	O	F	P	Z	K	Y	N
A	D	I	H	M	L	A	W	F	T	D	A	J	D	E	S	R	L	R	N	K	G	X	N
Z	I	D	Y	F	N	N	O	C	I	A	L	R	G	M	I	U	D	H	S	K	Z	D	A
V	C	J	U	T	D	V	D	O	B	Y	C	P	B	N	J	L	G	T	A	U	I	S	T
Z	A	O	F	Q	E	I	X	I	Z	A	D	H	Y	O	A	N	S	M	P	R	B	E	U
J	R	U	G	T	P	I	F	V	C	A	C	U	B	P	N	T	P	R	E	A	E	L	R
L	E	Z	C	K	O	M	J	X	V	A	H	I	T	T	P	O	D	C	B	F	C	A	A
Z	N	M	C	O	V	H	N	U	F	A	Z	Y	R	X	Z	V	T	A	L	A	W	U	L
I	E	G	E	K	Y	E	S	O	P	D	E	I	C	T	U	A	D	O	U	B	N	T	T
H	G	R	Z	G	A	X	L	B	F	C	C	P	L	V	C	L	Y	S	O	R	R	N	B
C	E	M	E	N	T	O	Z	B	M	N	T	O	F	I	F	E	A	D	V	I	B	U	H
O	Z	J	X	S	R	E	F	T	I	D	O	O	S	U	T	U	L	G	M	O	I	P	N
K	W	E	U	J	F	O	Q	T	G	T	U	V	R	E	X	U	E	E	S	A	M	L	H
N	O	I	C	C	A	R	T	X	E	I	S	O	Y	S	C	B	V	N	C	L	R	A	M
T	U	H	Q	B	X	U	S	D	W	Z	A	U	A	Y	P	O	M	W	T	E	R	J	N
I	V	M	E	D	I	O	S	I	C	A	H	M	B	S	E	Z	R	V	T	E	L	K	X
P	E	S	I	Y	N	C	C	K	H	X	Z	S	B	M	N	C	A	P	I	M	S	T	U
V	T	I	O	Q	R	O	Y	B	F	O	Q	T	C	I	O	X	O	N	A	U	W	G	J
P	N	O	I	E	S	O	L	T	Z	A	G	A	O	W	E	C	Z	N	P	F	V	J	M
R	E	M	U	T	E	O	X	S	Q	H	C	I	C	M	P	N	Q	R	T	V	Y	K	M
B	V	A	N	I	E	N	E	R	G	I	A	R	A	Z	A	T	T	H	E	A	A	K	R
O	L	S	I	N	B	Y	W	C	P	M	F	E	X	D	U	E	A	A	D	U	C	K	N
W	O	A	O	Y	T	H	C	O	N	C	E	N	T	R	A	D	O	I	I	Y	E	T	C
M	S	Q	X	F	K	Z	N	V	L	J	O	P	R	O	D	U	C	C	I	O	N	X	O



El acertijo: 28.27 m^2
Explicación: $A = pir^2 = 3.14 \times 9 = 28.27$

¿Quién lo dijo?:
Thomas Jefferson

2	5	7	3	4	6	9	1	8
4	8	9	5	1	2	7	3	6
1	3	6	7	9	8	2	5	4
6	2	3	9	7	1	8	4	5
9	1	5	8	2	4	6	7	3
7	4	8	6	5	3	1	2	9
3	9	4	1	6	7	5	8	2
5	7	2	4	8	9	3	6	1
8	6	1	2	3	5	4	9	7

Sopa de letras ******************************

K	H	S	S	A	O	T	N	E	I	M	A	N	O	I	C	N	U	F	I	O	D	M	J
N	Z	O	L	U	W	R	S	Q	C	D	N	J	Y	Z	O	T	K	H	I	M	S	O	P
B	A	R	E	N	E	R	G	I	A	D	E	G	Q	V	O	A	R	U	W	L	E	I	K
Y	R	E	J	B	V	S	W	N	M	L	A	N	I	Y	R	Q	B	F	J	D	D	R	O
G	A	M	U	H	K	Z	I	J	A	C	F	T	S	P	W	P	T	R	V	I	A	A	N
X	S	I	Q	C	O	Y	H	D	R	H	I	I	R	I	I	U	Y	J	S	Q	D	U	Z
X	L	R	C	T	E	G	N	O	R	S	S	O	C	O	D	M	D	E	T	X	I	S	J
V	U	P	K	I	Z	R	B	E	O	B	P	S	G	C	X	A	L	P	Z	A	V	U	E
K	P	U	W	G	Q	A	R	P	T	U	O	H	B	S	I	A	D	V	F	N	I	Z	R
H	M	S	U	M	C	S	S	K	L	O	T	Y	Q	G	T	O	D	S	X	A	T	A	I
R	I	O	H	I	B	I	O	S	M	W	F	I	Y	N	Q	A	N	E	P	I	C	S	A
U	X	S	A	D	D	E	O	M	V	R	A	L	E	T	D	S	M	Z	S	C	A	O	Y
N	J	S	L	D	G	R	F	U	E	V	K	M	T	E	Q	S	C	E	H	N	A	D	I
G	F	Z	Q	O	A	E	Y	B	P	R	I	H	I	I	A	L	L	A	D	E	S	A	A
J	V	W	E	M	V	K	X	H	C	R	T	R	G	T	S	B	A	A	I	I	Q	T	P
N	Z	L	J	Y	F	D	O	X	E	B	A	X	U	S	I	E	S	L	T	C	M	I	R
G	R	A	V	E	D	A	D	P	O	V	Y	A	E	T	E	D	S	Q	I	O	R	M	G
M	L	K	N	V	Z	J	X	V	F	L	N	W	S	K	M	R	H	I	S	H	D	I	U
P	B	T	X	U	Y	E	R	A	J	O	B	U	W	D	G	F	O	F	U	P	C	L	H
Q	C	Z	M	E	L	K	E	O	R	R	B	D	E	H	B	M	E	T	A	R	A	O	U
K	J	X	Y	L	F	T	O	T	I	M	P	G	Z	P	W	R	U	J	C	V	K	E	M
I	A	Y	H	O	X	T	S	Z	O	B	R	N	D	G	A	N	A	F	S	A	L	P	B
E	Y	V	I	J	Q	A	G	C	U	C	H	Z	O	K	R	B	T	S	O	P	F	V	K
C	S	O	M	S	I	N	A	C	E	M	Q	T	E	R	R	E	S	T	R	E	P	S	B

MOCHILA PROPULSORA

- ☐ ACROBACIAS
- ☐ ACTIVIDADES
- ☐ AIRE
- ☐ ASTRONAUTAS
- ☐ ATMÓSFERA
- ☐ BAJA
- ☐ CIENCIA
- ☐ COMBUSTIBLES
- ☐ DENSIDAD
- ☐ DISPOSITIVO
- ☐ ENERGÍA
- ☐ EXPERIMENTALES
- ☐ EXTREMOS
- ☐ FACTORES
- ☐ FICCIÓN
- ☐ FUNCIONAMIENTO
- ☐ GRAVEDAD
- ☐ IMPULSAR
- ☐ LIMITADOS
- ☐ MECANISMOS
- ☐ MOCHILA
- ☐ PRIMEROS
- ☐ PROPULSORA
- ☐ TERRESTRE
- ☐ USOS
- ☐ USUARIO
- ☐ VARIEDAD
- ☐ VUELO

Consultorio sentimental

No puedo superar a mi ex novia

ANDERSON (31). Doctora Cora, han pasado varios meses desde que terminé con mi exnovia, pero no logro olvidarla. Todo me la recuerda: una canción, una película, incluso ciertos lugares. He intentado salir con otras personas, distraerme, enfocarme en mi trabajo, pero nada parece llenar el vacío que dejó. Me pregunto si tomé la decisión correcta al terminar o si fue solo el orgullo el que me hizo alejarme. A veces tengo el impulso de escribirle, pero me detengo por miedo a que no sienta lo mismo. Mis amigos dicen que debo seguir adelante, pero mi corazón no coopera. Es frustrante vivir anclado al pasado mientras el presente se me escapa. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Anderson, entiendo lo difícil que es soltar a alguien que marcó tu vida, pero aferrarte al pasado solo te impide avanzar. Permítete sentir, pero también date la oportunidad de sanar. El cierre no siempre llega de la otra persona, a veces lo construimos nosotros con amor propio. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Evita pensamientos negativos y acepta ese nuevo reto, si eres constante destacarás más de lo que imaginas. La confianza y la atracción entre tú y la persona que te interesa va en aumento.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No te paralices, hay opciones que están apareciendo y podrías perderlas por temor a equivocarte. En lo afectivo, la persona que te interesa pone de su parte para recuperar la relación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Supera las dudas y busca el apoyo de amigos y familiares para resolver ese tema económico, obtendrás apoyo. Alguien se mostrará interesado en conocerte, no actúes con indiferencia.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tienes que asumir un papel de líder y de fiscalizador a la vez, esta actitud será necesaria para el buen trabajo en equipo. En el amor, hoy vuelve la pasión y la intensidad a tu vida sentimental.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Empiezas a separar tus temores de la realidad, esto te permitirá actuar de una manera más lógica y constructiva. No tomes distancia de tus seres queridos, necesitas de compañía y atención.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
La actitud despreocupada de un compañero te genera desconfianza, comunica y establece condiciones. Recibirás mensajes de alguien que parecía muy distante, su cambio te sorprenderá.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Decides posponer el inicio de ese proyecto hasta llegar a un acuerdo que realmente te convenga. Luego de un período de soledad, retomas contacto con amistades y pasarás gratos momentos.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Las pérdidas te han hecho más rígido y exigente, no obstante, necesitas ser más flexible si deseas llegar a nuevos y mejores acuerdos. Tus lazos familiares mejorarán con tu tolerancia.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Luego de esa mala racha, llega una nueva oportunidad para tu crecimiento laboral, no la descartes. Tus ánimos mejoran y esta energía la notará el entorno que te rodee, todo empieza a cambiar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Recurrirás a tu entorno para resolver una labor que excede tu capacidad, tendrás apoyo y todo lo resolverás. Esa persona será más expresiva, no pongas límites y permite el acercamiento.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No pierdas de vista labores importantes por concentrarte en asuntos intrascendentes, necesitas organízate. En el amor, ambas partes tomarán distancia, la soledad te ayudará a reflexionar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Esa labor que parecía fácil de manejar requerirá de más esfuerzo y constancia, no dejes de perseverar. La compañía de tus amistades te ayudará a salir de ese estado de nostalgia que te acompañaba.



FURGONETA O FURGON
24 HORAS
APOCOPE DE CIENTO
DIMINUTIVO DE EDUARDO
...ANTHONY CANTANTE
PUNTO CARDINAL
RUBEN DIAS
PIEZA REDONDA
13 Y 2 DEL ABECE
ESCANDIO
CATALOGO
ERICK ELERA
DESEMBOCADURA
FIEL
ARTICULO EN PLURAL
EVITAR, ESQUIVAR
DESAFIO
TANTALO
GUILLERMO ...ROSA
RAPIDO, LIGERO
HEBRA DELGADA
LAMBDA, BETA
HILO POCO TORCIDO
ALFONSO DULANTO
UNO (INGL.)
PAIS DE AFRICA CENTRAL
RIO DE URUGUAY
POTASIO, CARBONO
BILIS
YODO
PERIODO
LATINA
VOCALES FUERTES
LATERALES DE LA "H"
MILESIMA PARTE
EXISTE
VITOR DEPORTIVO
TERMINO
TESLA, GAMMA
ATREVIDA
CAPITAL DE ITALIA
ROSTRO
EL CABALLERO DE LOS MARES
REPOLLO
1600 (ROM.)
DIOS (INGL.)
CACAHUATE
VOCALES SUCESIVAS
SOBRE (INGL.)
LUKA... FUTBOLISTA
21 Y 27 DEL ABECE
DEPARTAMENTO DEL PERU
CONCILIO DE LOS OBISPOS

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Pequeños genios en movimiento

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) afecta entre el 5 y el 10 % de los niños, especialmente a los varones. Es una condición del neurodesarrollo que puede venir acompañada de problemas de conducta, ansiedad, tics, trastornos del sueño o incluso rasgos del espectro autista.

El TDAH puede verse influido por factores como la prematuridad, infecciones cerebrales, malnutrición prenatal, consumo de tóxicos durante la gestación y traumatismos en la infancia. Entre los síntomas más comunes encontramos: dificultad para mantener la atención, exceso de actividad, impulsividad, hipersensibilidad, gran energía e incluso una creatividad notable.

Las estrategias más efectivas van más allá de la medicación. Aquí te compartimos recomendaciones integrativas basadas en evidencia y experiencia clínica:

- Psicoeducación respetuosa: métodos como Montessori, Waldorf y Asiri permiten que el niño explore, se exprese y aprenda a su ritmo.
- Musicoterapia: melodías de Mozart, Vivaldi o Brahms generan un efecto calmante en el sistema nervioso.
- Uso limitado de pantallas en ambientes con luces cálidas y sonidos suaves.
- Baños relajantes con sales de Epsom y manzanilla, dos veces por semana.
- Suplementos naturales: magnesio, vitamina B6 y lecitina, para apoyar la función cerebral y el sistema nervioso.
- Alimentación limpia y nutritiva: libre de azúcar refinada y productos procesados. Se recomienda incluir germinados, semillas (linaza, chía, girasol, calabaza), microalgas, levadura de cerveza y ponches nutritivos.
- Cromoterapia: ropa roja para centrar la energía, y azul para fomentar el descanso.
- Actividades físicas y manuales: origami, danza, mandalas, contacto con la naturaleza o caminar descalzos.

El descanso profundo, el afecto constante y la comprensión auténtica resultan esenciales para fortalecer su desarrollo emocional.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

SAN JOSÉ UDAD. China donó 100 autobuses a Nicaragua en una nueva entrega de asistencia al gobierno de Daniel Ortega, que enfrenta sanciones estadounidenses y europeas por violaciones a los derechos humanos.



Brasil tiene 130 variedades de monos

RÍO DE JANEIRO. Brasil alberga la mayor biodiversidad de monos del planeta, que van desde pequeños tities hasta imponentes monos aulladores, contribuyendo a la riqueza biológica que caracteriza a la región. A decir de estudios recientes, el mayor país de Sudamérica es hogar de más de 130 especies de monos, muchas de las cuales son endémicas, puesto que no se encuentran en ninguna otra parte del mundo. Las 130 especies viven en la Amazonía, el Pantanal, el Cerrado y la Mata Atlántica, de Brasil.